



Tipps für ausgewogene Znüni und Zvieri

Essen und Trinken sind genussvolle Sinneserlebnisse. Regelmässige und fantasievoll zubereitete Hauptmahlzeiten und angepasste Znüni und Zvieri machen Kinder satt und leistungsfähig. Das Znüniblatt zeigt auf, wie ein ausgewogenes Znüni und Zvieri zusammengestellt werden kann.

Ein ausgewogenes Znüni und Zvieri

- ✓ enthält Wasser oder ungesüssten Kräuter- oder Früchtetee.
- ✓ besteht aus Obst und/oder Gemüse.
- ✓ ist bunt und fantasievoll zusammengestellt.
- ✓ ist zuckerfrei.
- ✓ kann je nach körperlicher Anstrengung und Hungergefühl durch ein Getreide- und/oder Milchprodukt sowie Nüsse ergänzt werden.

Nicht regelmässig – aber ab und zu

- ✓ Fleisch und Fleischprodukte wie Wurstwaren, Schinken, Trockenfleisch – bevorzugen Sie fettarme Varianten.

Nach diesen Lebensmitteln den Mund mit Wasser spülen:

- ✓ Trockenfrüchte
- ✓ Fruchtsaft (ohne Zuckerzusatz)
- ✓ exotische Früchte wie Bananen, Mango, Ananas, Papaya – prüfen und bevorzugen Sie beim Kauf von exotischen Früchten möglichst das Bio- und Fairtrade-Angebot.

Nicht empfehlens- wert sind

- ✗ Schokoladen-, Milch- und Getreideriegel.
- ✗ gezuckerte Frühstückscerealien.
- ✗ Biskuits/Guetzli.
- ✗ Süssgetränke wie Eistee, Sirup, Cola, Energydrinks.
- ✗ künstlich gesüsste Getränke (light/zero).
- ✗ gesüsste, aromatisierte Milchgetränke.
- ✗ fettige oder stark gesalzene Produkte wie Salzstangen, Chips, gesalzene Nüsse.

Ein sinnvolles Znüni und Zvieri

- ✓ stillt den kleinen Hunger zwischendurch.
- ✓ gibt wieder neue Energie, vor allem bei viel Bewegung in der Pause und in der Freizeit.
- ✓ unterstützt die Konzentrationsfähigkeit.
- ✓ besteht idealerweise aus regionalen und saisonalen Produkten.
- ✓ wird am besten in eine praktische Znünibox verpackt: sie hält Znüni und Zvieri frisch und spart Verpackungsmaterial.

Grösse einer Portion

1 Portion Gemüse und Früchte = so viel wie Ihr Kind in der Hand fassen kann.



Mit Unterstützung durch:

Ideen für ein ausgewogenes Znüni und Zvieri

Tipp
 Kombination und Abwechslung lassen fantasievolle und dekorative Zwischenmahlzeiten entstehen, wie Brot mit Hüttenkäse oder Nature-Joghurt mit Beeren.

Getränke

-  Hahnen-* oder Mineralwasser
-  Früchte-/Kräutertee ohne Zucker

* Hahnenwasser ist in der Schweiz schmackhaft und hygienisch einwandfrei

Früchte

- | | | | | | | |
|--|---|---|--|--|---|--|
| 
Äpfel
ganzjährig | 
Birnen
August–April | 
Trauben
September–November | 
Kirschen
Juni–August | 
Feigen
Juni–September | 
Beeren
Juni–Oktober | 
Melonen
Juni–Oktober |
| 
Pflaumen/
Zwetschgen
August–Oktober | 
Nektarinen/
Pflirsiche
Juni–August | 
Mandarinen
November–Februar | 
Orangen
November–Februar | 
Kiwis
ganzjährig | 
Aprikosen
Juni–August | |

Gemüse

- | | | | | | | | |
|--|---|--|--|---|---|--|--|
| 
Tomaten
Juni–September | 
Karotten
ganzjährig | 
Gurken
April–Oktober | 
Kohlrabi
März–November | 
Stangensellerie
Mai–September | 
Peperoni
Juli–Oktober | 
Radieschen
Mai–September | 
Fenchel
Mai–November |
|--|---|--|--|---|---|--|--|

Getreideprodukte

- | | | | | |
|---|---|--|--|--|
| 
Vollkornbrot | 
Ruchbrot | 
ungesüsste
Flocken | 
Knäckebrot/
Vollkorncracker | 
Reiswaffeln |
|---|---|--|--|--|

Milchprodukte

- | | | | | |
|---|---|---|---|--|
| 
Käse | 
Frisch-/Hüttenkäse | 
Quark nature | 
Joghurt nature | 
Milch |
|---|---|---|---|--|

Nüsse

- | | | | | |
|--|---|--|---|---|
| 
Baumnüsse | 
Haselnüsse | 
Mandeln | 
Cashewnüsse |  Verschluckgefahr bei Kleinkindern / gemahlene Nüsse dürfen verwendet werden |
|--|---|--|---|---|